

## 60代の親は「週1回以上運動」と52%が回答

### 「体重計」「血圧計」「歩数計」など

### 健康サポート機器の所持率が高い

### 敬老の日の贈り物として「活動量計」に注目！

「オレンジページくらし予報」では9月21日の敬老の日を前に、60代の親を持つ女性対象に、子世代から見る「親世代の健康意識・親への贈り物」調査を実施しました。

82%が「自分の親は健康に気を使っている」と回答。親の52%が「週1回以上」運動をしており、実施している運動TOP2は「散歩」36%、「ウォーキング」17%。インターネットとの関わりでは「パソコンを利用」57%、「情報検索はインターネット」36%、「スマホを利用」28%とシニア層でもIT化が進んでいる様子が伺えます。

また、記念日に親に贈り物をするとして87%が回答。「何を贈るか悩む」と74%が回答する中、今後贈りたい物の第2位に「活動量計」、第4位に「健康サポート器具」がランクイン。

注目の集まった「活動量計」について、親に使ってほしい機能や、贈りたい理由をさらに深掘りすると、アクティブシニアに贈る敬老の日のプレゼント選びのヒントが浮かび上がりました。

#### 【ダイジェスト】

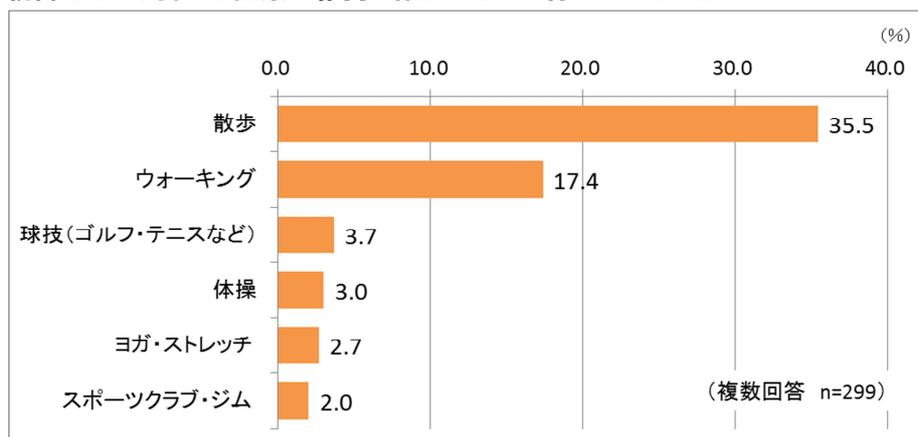
**60代の親は「週1回以上運動」と52%が回答。実施しているのは「散歩」「ウォーキング」**

**体重計、血圧計、歩数計など、健康サポート機器の所持率が高い**

**花、お菓子、酒類からは卒業！イマドキのシニアには健康維持に役立つスマートな贈り物を。**

**運動の可視化、記録で健康意識をアップ。活動量計が親の健康をサポートしてくれそうと期待**

**Q. あなたの親御さんが、日ごろ健康の維持・増進のためにやっていることは？**



## 60代の親は「週1回以上運動」と52%が回答。実施しているのは「散歩」「ウォーキング」

60代の親は、日ごろから健康に「積極的に気をつけている・やや気を使っている」と81.6%が回答。また、52%が健康維持のために「週1回以上運動している」という結果に。

日頃行っているのは「散歩」「ウォーキング」が多く、気軽に身体を動かすことで健康維持・増進に繋げている姿が伺えます。

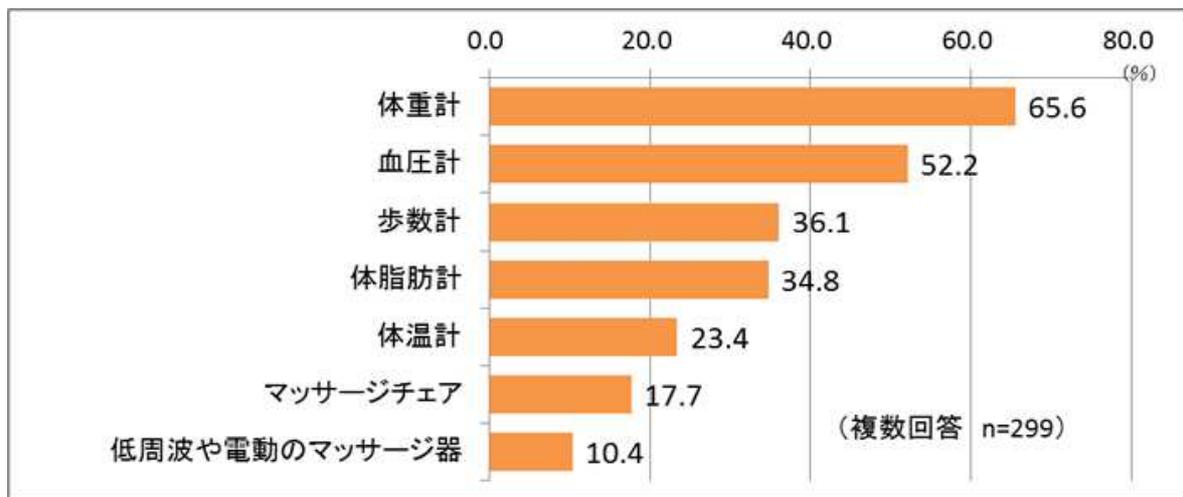
そんな60代以上のシニア世代について、くらし予報モニターは「健康情報に関心が高い」45%、「旅行が好き」44%、「趣味を持っている」42%、「日頃から運動している」32%、など、アクティブで健康意識の高いイメージを持っています。

また、身近なシニア世代について、

- ・「スマホや携帯を使いこなす方が増え、交通機関やお店について自分達で調べて行動をおこなっている」(20代後半・専業主婦)
- ・「20代や30代よりも元気で若い気持ちがある印象があります。積極的に出かけたり、新しい情報(お出かけ先や食べ物)に敏感」(30代前半・フルタイム勤務)
- ・「私が知る今のシニア世代の方々は、元気なのは当たり前でそれ以上に毎日を楽しそうに生きている感じ」(40代前半・派遣)

など、自由回答でもそのアクティブな実態が垣間見えるコメントが多く寄せられました。

## Q. あなたの親御さんが使用しているものを教えてください。



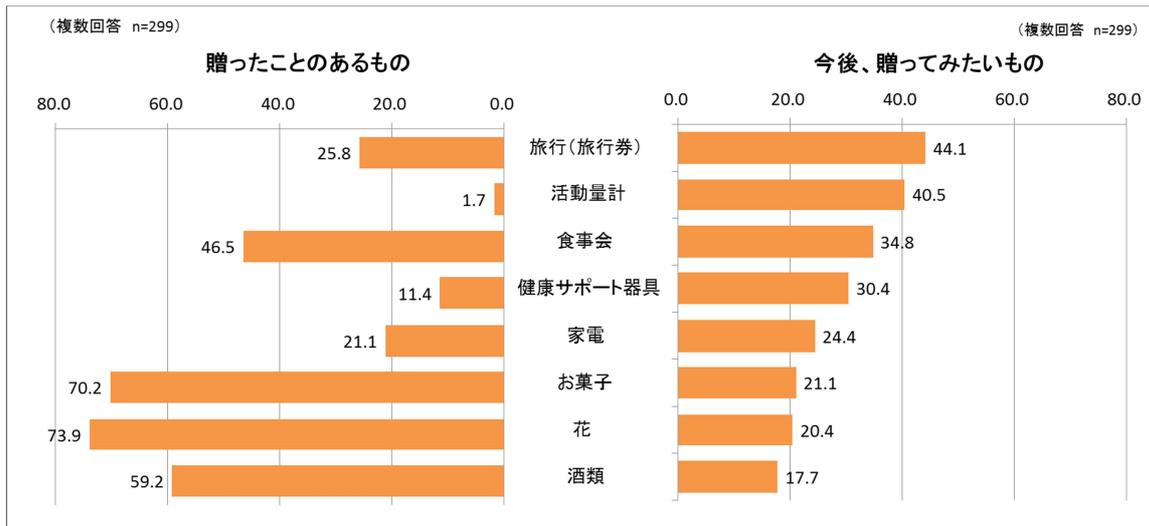
## 体重計、血圧計、歩数計など、健康サポート機器の所持率が高い

親が所持している機器について聞くと「体重計」「血圧計」「体脂肪計」など、自分自身の健康状態を把握するための機器や、「歩数計」など日頃行っている「散歩」「ウォーキング」をサポートする器具を取り入れ、積極的に健康維持・増進を図っているよう。

また、高額なマッサージチェアも18%が持っており、健康維持のために投資を惜しまない姿も伺えます。

敬老の日を前に、子世代に健康意識の高いアクティブシニア世代への贈り物について聞くと、贈り物選びに悩みつつ、無難な商品選びになりがちなのが浮かびあがりました。

**Q. 親にこれまでに贈ったことのあるもの、今後贈りたいものは(お中元・お歳暮を除く)?**



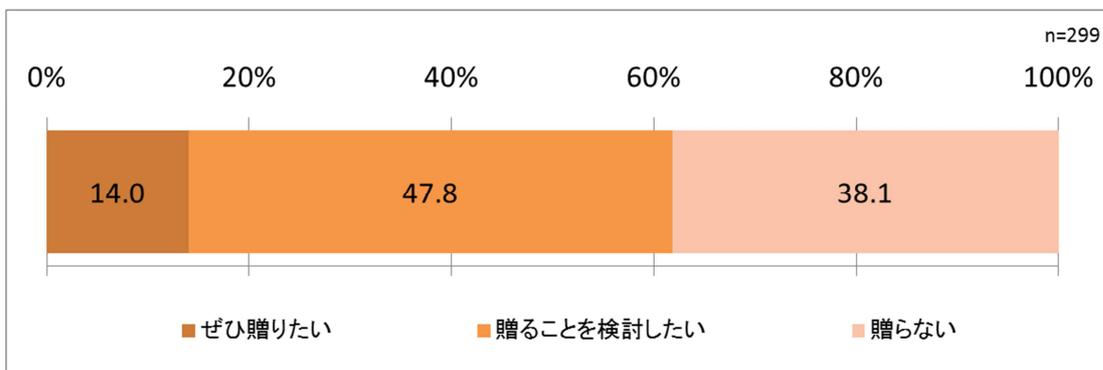
**花、お菓子、酒類からは卒業！イマドキのシニアには健康維持に役立つスマートな贈り物を。**

子世代の87%が、記念日(母の日、父の日、敬老の日、誕生日など)に親に贈り物をしています。その贈り物選びについては74%が「いつも悩む・悩むことが時々ある」と回答。これまで贈ったことがあるものが「花」「お菓子」「酒類」と無難なものであることから、親世代に向けた贈り物選びの悩み深さが伺えます。

今回の調査では、シニア世代の行動や意識を子世代に確認した上で、今後、何を贈りたいかと尋ねたところ、それぞれの中で「シニア」のイメージが具体化されたようで、「旅行」「活動量計」「食事会」「健康サポート器具」「家電」など、これまで贈った品とは違ったモノ・コトが挙げられました。

注目すべきは2位に挙げられた「活動量計」。健康管理を目的として、エクササイズから睡眠まで身体活動に関するデータを測定・記録してくれるデバイスです。手首に巻きつけるリストバンドタイプや、衣類やベルトに挟むクリップタイプがあり、健康志向が高まる近年、家電量販店などでも目にすることが多くなりました。

**Q. 親御さんの健康維持に役立てるため、活動量計を贈りたいと思いますか？**



## 運動の可視化、記録で健康意識をアップ。活動量計が親の健康をサポートしてくれそうと期待

リストバンドタイプの活動量計「パルセンス」を販売するエプソン販売によると、利用者の2割ほどが60代。歩数計からの買い替えをする方が多く、「日頃行っている運動の効果測定、履歴管理のため」「睡眠時間や熟睡レベルの計測に興味があったから」「自分の生活を可視化したいから」など、積極的に健康維持をするサポート役として取り入れていることが伺えます。

今後、親に贈ってみたい物の第2位に挙げられた「活動量計」について、あらためて親の健康維持に役立てるために、贈ってみたいかと聞いたところ62%が「贈りたい」と回答。

活動量計を親に贈りたい理由として、

- ・「日頃から体を動かしている方なので、数字として成果が見られると今後も続け易そうだから」(20代後半・専業主婦)
- ・「はっきりとしたデータを目にすることで健康への意識が高まりそうだから。まだまだ元気でいてほしいので」(30代前半・専業主婦)
- ・「ずっと健康でいて欲しいので、目で見て実感できる活動量計は良いと思います」(30代後半・専業主婦)

運動量や活動が可視化されることで、健康をサポートしてくれる機能への期待と、親に健康でいてほしいとの思いが寄せられました。

## アクティブシニア層にひそかなブームを呼んでいる活動量計を敬老の日のプレゼントに！



モニターに活動量計の機能・特長を提示し、親世代に使ってもらいたい機能を選んでもらったところ、「運動量・運動時間の記録」50%、「歩数の記録」47%、「脈拍数・心拍数の記録」44%がTOP3に挙げられました。

「親世代へのプレゼント」として考えると、日ごろ行っているという、散歩やウォーキングの「運動面」の記録だけでなく、健康のパロメーターである「脈拍数・心拍数」が把握できることが、活動量計を選ぶポイントのようです。またもう一つの選択ポイントとしては簡単な操作と大きな画面で、その場で活動の状況が把握できること。この二つを持ち合わせているのが、エプソンの「パルセンス PS-500B」。腕に装着するだけで脈拍推移と活動量からエクササイズ状況やカロリー収支(※1)、非活動時のこころの状態や睡眠といった普段の活動を可視化してくれます(※1 PULSENSE Viewで食事記録を入力する必要があります)。また、一般的に活動量計はスマートフォン接続して使うことが多いですが、パソコンとの接続に対応している点も親世代には有難いことでしょう。

長寿を祝う敬老の日にはアクティブシニア層の健康をサポートする、活動量計「パルセンス」

を贈ってはいかががでしょう。

パルセンスサイト（エプソン販売）

[http://www.epson.jp/products/pulsense/?xadid=den\\_s11G1dg66](http://www.epson.jp/products/pulsense/?xadid=den_s11G1dg66)

#### アンケート概要

●調査対象：オレンジページくらし予報モニター会員・女性・実父または実母が60代（有効回答数）299人

●調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2015年8月20日～25日

#### ●「オレンジページくらし予報」について

オレンジページくらし予報とは、オレンジページ社のモニターのなかでもアクティブな会員1万人の声を集めたリサーチ・コミュニティです。当社のモニターには、〈一般女性よりも「食意識」「生活全般に対する意識」が高い〉という特徴があります。くらし予報では、20代後半から50代の生活者が感じていることを引き出します。食意識を軸に対象者を6つのタイプに分類し、調査、比較検討することも可能です。WEB上でのアンケート調査、キッチンスタジオ「オレンジページサロン」を利用した座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

#### ●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊30周年を迎えた生活情報誌。30代～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数＝348,980部（2014年印刷証明書付発行部数）。

#### この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

コトデザイン部 くらし予報担当

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8418

<http://www.kurashi.orangepage.jp/>

#### 取材お申し込み

株式会社オレンジページ 広報室 遠藤

press@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8421